

臺南市公立仁德區虎山國民小學110學年度第一學季三年級健康與體育領域學習課程計畫(普通班/特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節, 本學季共(30)節		
課程目標	健康教育: 這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體, 學習如何發現危險與守護自己。 體育: 學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣, 以促進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能, 能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受, 在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭, 並與團隊成員合作, 促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 8/23 8/29	單元一對抗惡視力 活動1眼睛視茫茫	3	1.覺察自己眼睛的狀況。 2.認識近視的成因。 3.認識保護視力的方法。 4.認識近視的治療方式。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.發表:能分享眼睛看不清楚的經驗。 2.問答:能說出點散瞳劑的經驗。 3.問答:能說出治療近視的方式。 4.實作:能自製近視眼鏡, 體驗近視的感覺。 5.問答:能說出視力檢查結果。 6.問答:能說出戴眼睛對生活帶來的不便感。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
二 8/30 	單元一對抗惡視力 活動2護眼小專家	3	1.覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家	Da-II-2 身體各部位的功能與	1.發表:學生能說出自己生活中的用	【家庭教育】 家E7 表達對

9/5			<p>2.覺察近視對生活的影響。</p> <p>3.認識促進保護眼睛的方法。</p> <p>4.展現保護視力的方法。</p>	<p>庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 遵守健康的生活規範。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>衛生保健的方法。</p>	<p>眼習慣。</p> <p>2.自評:能做到愛護眼睛的行為。</p>	<p>家庭成員的關心與情感。</p>
<p>三</p> <p>9/6</p> <p> </p> <p>9/12</p>	<p>單元二安全小達人</p> <p>活動1居家安全面面觀</p>	3	<p>1.分辨安全與不安全的居家環境。</p> <p>2.了解出居家安全的注意事項。</p> <p>3.與家人共同維護居家安全。</p>	<p>3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。</p>	<p>問答:能分辨居家環境的安全與不安全。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>
<p>四</p> <p>9/13</p> <p> </p> <p>9/19</p>	<p>單元二安全小達人</p> <p>活動2交通安全我最行</p>	3	<p>1.察覺道路環境的潛在危險。</p> <p>2.了解穿越道路的知識與自我保護方法。</p> <p>3.身體力行穿越道路的自我保護技能。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。</p>	<p>1.問答:能分辨道路環境的安全與不安全。</p> <p>2.發表:能提出穿越道路的安全注意事項。</p> <p>3.發表:能提出避開內輪差的方式。</p> <p>4.實作:能標示出內輪差及安全區域。</p> <p>5.實作:能身體力行穿越道路的正确方法。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>

<p>五 9/20 9/26</p>	<p>單元二安全小達人 活動3戶外安全有妙招</p>	<p>3</p>	<p>1.辨別戶外環境的危險因子。 2.了解戶外環境的安全注意事項。 3.與家人共同維護居家安全。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。</p>	<p>1.問答:能分辨戶外環境的危險因子。 2.發表:能提出戶外環境的安全注意事項。 3.實作:能模擬演練戶外安全突發狀況的因應方式。 4.自評:能與家人共同維護居家安全。 5.發表:能提出居家安全防護的措施。 6.實作:能檢查自己家中環境的安全。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>
<p>六 9/27 10/3</p>	<p>單元三急救小尖兵 活動1傷口處理DIY</p>	<p>3</p>	<p>1.不小心受傷了,我會正確處理。 2.身體受傷了,我會照顧傷口避免惡化。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。</p>	<p>1.發表:能分享自己的受傷經驗。 2.認知:能判斷傷口類型的不同。 3.演練:能正確做出止血的步驟。 4.發表:能分享自己在學校受傷經驗。 5.問答:能正確說出扭傷時的處理方法。 6.演練:能正確演練扭傷的照護方</p>	<p>【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。</p>

						法。	
七 10/4 10/10	單元三急救小尖兵 活動1傷口處理DIY(第一次段考)	3	1.不小心受傷了,我會正確處理。 2.身體受傷了,我會照顧傷口避免惡化。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.問答:能正確說出扭傷時的處理方法。 2.演練:能正確做出燙傷的處理步驟。 3.發表:能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。 4.問答:購買藥品和醫療材料和買日常生活用品時,選購方式有何不同?	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
八 10/11 10/17	單元三急救小尖兵 活動2英勇救援隊	3	有緊急事故,我知道如何尋找救援。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.問答:可說出發生急難時應撥打的求救號碼。包括:110、119、112。 2.演練:可模擬演練撥打求救電話的應答方式。 3.演練:能在遊戲中做出正確的急救步驟。 4.問答:能在遊戲中正確地回答急救問題。	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
九 10/18	單元四戰勝病魔王	3	1.能了解上吐下瀉和肚	1a-II-1 認識身心	Fb-II-1 自我健	1.發表:學生分享	【家庭教育】

 10/24	活動1腸胃拉警報		子痛發生的原因。 2.能認識病毒性腸胃炎和症狀。 3.能知道病毒性腸胃炎的傳染方式。 4.能了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。	健康基本概念與意義。	康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	肚子痛的經驗。 2.觀察:肚子痛的部位和痛感的方式。 3.問答:如何預防感染腸胃炎?	家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
+ 10/25 10/31	單元四戰勝病魔王 活動2眼睛生病了	3	1.能了解眼睛又紅又癢的可能原因。 2.能認識急性結膜炎和症狀。 3.能知道急性結膜炎的傳染方式。 4.能了解急性結膜炎的照護及預防方法。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1.問答:去游泳後為何眼睛會又紅又癢? 2.發表:哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎? 3.自評:是否經常洗手,注意個人衛生習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

臺南市公立仁德區虎山國民小學110學年度第二學季三年級健康與體育領域學習課程計畫(☑普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節,本學季共(30)節
------	-----	-----------------	-----	------	------------------

課程目標	健康教育：這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。 體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 11/15 11/21	單元四戰勝病魔王 活動3流感不要來	3	1.能認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2.分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3.能了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	1a-II-2 認了解促進健康生活的辦法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2.問答：流感的主要症狀？ 3.自評：是否已接種接種疫苗。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
二 11/22 11/28	單元五健康好體能 活動1樂跑健康行	3	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2.檢測：能正確的完成60公尺跑。 3.自評：能在運動後進行保健動作。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。
三 11/29 12/5	單元五健康好體能 活動2身體真奇妙	3	1.認識瑜伽。 2.練習簡易瑜伽動作。 3.練習親子瑜伽動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	活動2 1.實作：能做出簡單的瑜伽動作。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保

	活動3安全活動停看聽		<p>4.進行緩和結束動作</p> <p>1.學習選擇正確且適合運動的場地。</p> <p>2.判斷運動場地的安全性,並分辨潛在危機。</p> <p>3.學習如何處理危險場地。</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p>	<p>2.問答:能說出活動時身體的感覺。</p> <p>活動3</p> <p>1.實作:能學會評估運動場地的安全,並發現潛在危機。</p> <p>2.問答:能正確回答發現危險運動場地或設施的處理方式。</p>	健。
<p>四</p> <p>12/6</p> <p> </p> <p>12/12</p>	單元六躍動活力秀 活動1支撐躍動(第二次段考)	3	<p>1.表現靜態和動作的支撐性動作。</p> <p>2.利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。</p> <p>3.利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。</p> <p>4.能利用練習策略進行課後自主學習。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1.問答:能說出支撐動作的技能概念。</p> <p>2.實作:能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。</p>	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。
<p>五</p> <p>12/13</p> <p> </p> <p>12/19</p>	單元六躍動活力秀 活動2你踢我防	3	<p>1.認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。</p> <p>2.表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。</p> <p>3.利用器材和分組練習,表現步法和腿法的聯合性動作技能。</p> <p>4.願意在課後進行自己</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>1.問答:能說出跆拳道基本步法的技能概念。</p> <p>2.實作:能表現跆拳道基本步法的聯合性動作技能。</p> <p>3.實作:能與他人完成簡易攻防的聯</p>	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			的體能練習。	動。		合性動作技能。 4.行為:能在課後進行相關體能活動。	
六 12/20 12/26	單元六躍動活力秀 活動3舞動活力	3	1.認識律動性的動作概念。 2.描述參與律動性身體活動的感覺。 3.表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	1c-II-2 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.問答:能說出律動性的動作概念。 2.實作:能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
七 12/27 111.1/2	單元七運動合作樂 活動1拋準動動腦	3	1.能用正確的動作拋球,並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中,能思考基本的策略,並表現合作的精神。 3.能利用課餘時間,發展學習成果,進行自創的拋球遊戲。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作:能控制拋球的力道與方向。 2.討論:能思考遊戲策略,並與同學討論。 3.觀察:能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
八 1/3 1/9	單元七運動合作樂 活動2趣味排球	3	1.能做出擊球、拋接球動作。 2.討論過程相互合作、不謾罵批評,能友善互動。 3.能思考策略,並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球	1.實作:能正確擊球與拋接球。 2.討論:能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察:能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

				的合作和競爭策略。	關係攻防概念。		
九 1/10 1/16	單元八一起來打球 活動1傳球達陣	3	1.能正確的用雙手傳接地板球,並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中,能運用所學的技能,並思考不同的策略,表現合作的精神。 3.觀察同學的動作並進行反思。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作:能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論:能與同學討論遊戲策略及方法。 3.觀察:能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
十 1/17 1/20	單元八一起來打球 活動2傳球搬運工 活動3傳球高射砲 活動4打擊高手	3	1.能正確的做出胸前雙手傳接球動作。 2.能觀察同學的動作並反思,並能利用課餘時間練習。 3.能思考不同策略,並運用於遊戲中。 4.能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 5.結合跑壘進行遊戲,並讓學生思考。 6.能思考不同策略,並運用於遊戲中。4.	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作:能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論:能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察:能和同學討論並思考遊戲策略。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

臺南市公立仁德區虎山國民小學110學年度第三學季三年級健康與體育領域學習課程計畫(普通班/特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節, 本學季共(27)節		
課程目標	1.以運動會為主題, 探討團體規範的重要, 引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外, 更要與他人分工合作、互相幫助。 2.引導兒童了解人類是自然環境中的一分子, 每個人都有責任保護生態環境, 避免製造垃圾並做好資源回收, 隨時隨地做環保以求世代永續利用。 3.透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動, 提升兒童相關技能, 並應用在日後各項運動參與。 4.透過討論與澄清, 讓兒童描述對健康的想法, 進而體會其重要性, 並培養對自己健康負責任的態度。 5.藉由範例的引導, 讓兒童檢討自己的生活習慣;並進一步擬定改進對策, 希望能及早建立良好的生活型態。 6.強調早餐習慣的重要性, 並針對不吃早餐的原因提出改善策略。 7.介紹不同地區的早餐習慣, 讓兒童了解, 因為環境的不同, 早餐內容也有差異。 8.介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目, 例如:瑜珈、呼拉圈、扯鈴等, 讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習, 激發身體活動的潛能。 9.透過瑜珈、平衡木和呼拉圈的活動, 引導兒童發揮創意, 自創各種比賽或呈現不同的展演內容, 從中享受運動的樂趣。 10.透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育, 培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力, 以做為日後學習水中動作技能之基礎。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力, 並以創新思考方式, 因應日常生活情境。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養, 促進多元感官的發展, 在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力, 理解並遵守相關的道德規範, 培養公民意識, 關懷社會。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
— 2/14 2/20	單元一 成長時光機 活動1 我從哪裡來、活動2 成長的奧妙	3	1.能認識新生命的誕生過程。 2.能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激, 進而懂	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1.問答:能說出自己的生命來自父母。 2.問答:能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 3.發表:能提出減輕	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。

			<p>得愛護自己的身體。</p> <p>4.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激,進而懂得愛護自己的身體。</p> <p>5.能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。</p> <p>6.能了解生長速度有個別差異,明白每個人都是獨特的個體。</p>			<p>父母辛勞的方法。</p> <p>4.實作:能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。</p> <p>45實作:能完成採訪父母或家人的任務。</p> <p>6.問答:能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。</p> <p>7.自評:能關心自己生長發育的情形。</p>	
<p>二</p> <p>2/21</p> <p> </p> <p>2/27</p>	<p>單元一 成長時光機</p> <p>活動3 一生的變化</p>	3	<p>1.能關懷和照顧家中的老年人。</p> <p>2.能以健康的態度面對老化。</p> <p>3.能了解人的一生活各階段的變化。</p> <p>4.能了解人的一生活各階段的變化。</p> <p>5.能關懷和照顧家中的老年人。</p> <p>6.能以健康的態度面對老化。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-II-2 能於引導下,表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p>	<p>1.問答:能說出老年人在外觀和生理上的特徵。</p> <p>2.問答:能說出人生各階段的變化。</p> <p>3.問答:能說出人生各階段的變化。</p> <p>4.自評:能對老年人表現出尊重和關懷。</p> <p>5.自評:能對老年人表現出尊重和關懷。</p> <p>6.實作:能擬定並執行關懷爺爺奶奶的任務。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>

<p>三 2/28 3/6</p>	<p>單元二 健康滿點 活動1腸胃舒服沒煩惱</p>	<p>3</p>	<p>1.促進消化道健康。 2.知道在肚子痛時正確就醫。 3.知道生活習慣與疾病的關係。 培養促進消化道健康的習慣。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p>	<p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。</p>	<p>1.問答:能用具體的用語說出肚子痛的感覺。 2.自評:能判斷肚子痛的類型及程度。 3.問答:能說出三個以上肚子痛的可能原因。 4.問答:能說出家人在社區中常去的診所或醫師名稱。 5.操作:能依照消化道器官的位置從腹腔外側找出對應區域。 6.觀察:觀察自己糞便的狀態。 7.自評:有良好的飲食習慣。 8.認知:說出消化道細菌與免疫力的關係。 9.發表:說出自己促進消化道健康的飲食習慣。 問答:能說出情緒、睡眠、運動等習慣對消化道健康的影響。 10.自評:執行促進</p>	<p>【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
---------------------------------	--------------------------------	----------	--	--	--	--	--

						消化道健康的良好習慣。	
四 3/7 3/13	單元二 健康滿點 活動2 健康好厝邊	3	1.認識用藥五問的原則。 2.認識「用藥五不五要」原則。 3.認識社區藥局。	4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.問答:能說出「用藥五問」的原則。 2.自評:能在購買藥品時使用「用藥五問」的原則。 3.問答:說出「用藥五不五要」原則。 4.自評:生活用藥時使用「用藥五不五要」原則。 5.查詢:利用網路查詢社區藥局並記錄下來。 6.訪談:參訪社區藥局並完成學習單。	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
五 3/14 3/20	單元三驚險一瞬間 活動1火災真可怕	3	1.認識火災發生。 2.培養對火災的警覺性。 3.演練火場逃生技巧。 4.演練報案技巧。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.問答:知道造成火災的可能原因。 2.問答:能說出火場逃生須知。 3.實作:操作火場逃生動作。 4.實作:能說出報案的三點訊息。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
六 3/21 3/27	單元三驚險一瞬間 活動2防火大作戰	3	1.認識居家防火安全措施。 2.願意改善家中不安全的防火項目。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.問答:能說居家防火措施狀況。 2.問答:能說出家中電器的使用狀況。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。

			3.認識滅火器的使用方法。 4.能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。	4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。		3.問答:能說明滅火器的使用方法。	防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
七 3/28 4/3	單元四垃圾變少了 活動1地球生病了、活動2 人人都是清潔隊(第一次段考)	3	1.了解海洋垃圾的來源。 2.認識海洋垃圾對地球的危害。 3.了解淨灘活動的意義。 4.分析地球生病的主因。 5.討論垃圾污染的連鎖效應。 6.了解垃圾污染對於生活的影響與危機。 7.知道減少產生垃圾的方法。 8.了解垃圾分類的方式。 9.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 10.學會回收垃圾的處理和分類。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.發表:分享參加團體式環保活動的經驗。 2.觀察:地球生病的原因。 3.問答:海灘上的垃圾從何而來?為何要撿海洋垃圾? 4.討論:垃圾山造成的原因, 垃圾污染的連鎖效應。 5.問答:減少產生垃圾的方法。 6.發表:分享倒垃圾的經驗。 7.觀察:生活用品是否有回收標誌。 8.實作:寶特瓶回收的處理和分類。	【環境教育】 環E3 了解人與自然和諧共生, 進而保護重要棲地。 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。
八 4/4 4/10	單元四垃圾變少了 活動3環保行動家	3	1.認識環保標章的概念及其意義。 2.了解環保生活用品的產品定義。 3.認識環保標章的概念及其意義。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.發表:分享購買生活用品的經驗。 2.自評:購買生活用品時, 是否會選擇具環保的產品。 3.發表:分享自己使	【環境教育】 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。

			4.了解環保生活用品的產品定義。 5.了解使用環保用品對生活環境的益處。 6.認識及實踐綠色生活。			用的環保用品。 4.自評:綠色生活的實踐方式。	
九 4/11 4/17	單元五運動補給站 活動1我是飛毛腿	3	1.學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2.進行加速度遊戲、點將短賽跑。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.問答:能說出站立式起跑的要領。 2.實作:能正確做出站立式起跑的動作。 3.觀察:能與他人合作進行遊戲。 4.問答:能說出站立式起跑的要領。 5.實作:能正確做出站立式起跑的動作。 6.觀察:能與他人合作進行遊戲。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

臺南市公立仁德區虎山國民小學110學年度第四學季三年級健康與體育領域學習課程計畫(☑普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節, 本學季共(30)節
課程目標	1.以運動會為主題, 探討團體規範的重要, 引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外, 更要與他人分工合作、互相幫助。 2.引導兒童了解人類是自然環境中的一分子, 每個人都有責任保護生態環境, 避免製造垃圾並做好資源回收, 隨時隨地做環保以求世代永續利用。 3.透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動, 提升兒童相關技能, 並應用在日後各項運動參與。 4.透過討論與澄清, 讓兒童描述對健康的想法, 進而體會其重要性, 並培養對自己健康負責任的態度。 5.藉由範例的引導, 讓兒童檢討自己的生活習慣; 並進一步擬定改進對策, 希望能及早建立良好的生活型態。 6.強調早餐習慣的重要性, 並針對不吃早餐的原因提出改善策略。				

	<p>7.介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。</p> <p>8.介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜珈、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。</p> <p>9.透過瑜珈、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。</p> <p>10.透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。</p>
--	--

該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>
-------------------------	---

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 5/2 5/8	單元五運動補給站 活動2同心協力	3	1.學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2.明瞭運動精神的意義。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cb-II-2 學校運動賽會。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.實作：能正確做出傳接棒技巧。 2.觀察：能與他人合作接力。 3.觀察：能在競賽中展現運動家精神。 4.實作：能正確做出傳接棒技巧。 5.觀察：能與他人合作接力。 6.觀察：能在競賽中展現運動家精神。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
二 5/9 5/15	單元五運動補給站 活動3社區運動資源、活動4繩的力量	3	1.認識並能評估社區的運動環境。 2.了解正確的運動消費概念。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Ic-II-1 民俗運	1.發表：能分享社區的運動資源，以及參與經驗。 2.問答：能說明運動	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

			<p>1.學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。</p> <p>2.學會團體跳繩基本技巧。</p> <p>能和同學共同合作學習。</p>	<p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素,選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>動基本動作與串接。</p>	<p>消費的相關概念。</p> <p>3.自評:能實踐正確運動消費的概念。</p> <p>4.實作:跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續8下以上。</p> <p>5.實作:能與同學進行團體跳繩遊戲。</p> <p>6.觀察:在團體跳繩中,尊重甩繩及合作同學。</p>	
<p>三</p> <p>5/16</p> <p> </p> <p>5/22</p>	<p>單元六歡樂運動會</p> <p>活動1迎接運動會</p>	3	<p>1.認識運動會的儀式與相關活動。</p> <p>2.透過團體合作與分工,解決運動會準備活動的問題。</p> <p>3.認識運動會相關比賽規則。</p> <p>4.能利用練習策略進行運動會的準備活動。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>	<p>Cb-II-2 學校性運動賽會。</p>	<p>1.問答:能說出運動會的儀式、相關活動與訊息。</p> <p>2.觀察:能與他人合作擬定運動會準備計畫。</p> <p>3.問答:能說出運動會比賽規則的內容。</p> <p>4.學習單:能完成運動會準備練習活動單。</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法E3 利用規則來避免衝突。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。</p>
<p>四</p> <p>5/23</p> <p> </p> <p>5/29</p>	<p>單元六歡樂運動會</p> <p>活動2前滾翻</p>	3	<p>1.認識使用墊子的安全注意事項與前滾翻的技能概念。</p> <p>2.認識前滾翻的技能概念。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體</p>	<p>1a-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1.問答:能說出前滾翻的技能概念。</p> <p>2.觀察:能遵守上課的安全規範。</p> <p>3.實作:表現前滾翻</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			3.表現前滾翻的聯合性動作技能。 4.透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。		的聯合性動作技能。 4.實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。5.實作：透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	
五 5/30 6/5	單元六歡樂運動會 活動3海洋之舞(第二次段考)	3	1.認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1.實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
六 6/6 6/12	單元六歡樂運動會 活動3海洋之舞	3	1.認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4.欣賞原住民族舞蹈的美感特色。 5.能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。 6.認識運動會時應表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1.實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4.實作：能說出原住民族舞蹈的特色。 5.學習單：能完成運	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

			的團體規範。			動會準備練習活動單。 6.行為:能完成運動會中與運動會後班級任務與遵守團體規範。	
七 6/13 6/19	單元七一起來PLAY 活動1足下傳球真功夫、活動2射門大進擊	3	1.能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。 2.在遊戲過程中,能探索出不同的破解方法,展現出合作的精神。 3.能利用課餘時間,練習學習過的技巧。 4.能運用腳足內側及足背進行射門動作。 5.在遊戲過程中,能探索出不同的破解方法,展現出合作的精神。 6.能利用課餘時間,練習學習過的技巧。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作:能控制移動傳接球的力道與方向。 2.討論:能思考遊戲策略,並與同學討論。 3.觀察:能和同學合作進行活動。 4.實作:能控制移動傳接球的力道與方向。 5.討論:能思考遊戲策略,並與同學討論。 6.觀察:能和同學合作進行活動。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
八 6/20 6/26	單元七一起來PLAY 活動3桌球乒乓碰	3	1.熟練向上拍擊動作。 2.能遵守比賽規則與規範。 3.能運用拍擊動作,進行簡易比賽。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作:桌球向上拍擊能連續8下以上。 2.實作:能與同學進行簡易桌球賽。 3.觀察:能遵守規範並發揮運動精神。 4.實作:桌球向上拍擊能連續8下以上。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

						5.實作:能與同學進行簡易桌球賽。 6.觀察:能遵守規範並發揮運動精神。	
九 6/27 7/3	單元七一起來PLAY 活動4你丟我閃	3	1.能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2.能與同學合作練習及遊戲。 3.能利用課餘時間,進行躲避球練習或遊戲。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作:能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2.實作:能享受、合作,和同學進行練習與遊戲。 3.觀察:利用課餘時間進行相關練習或遊戲,並完成運動記錄。 4.實作:能正確做出擲、接球及閃躲動作。 5.實作:能享受、合作,和同學進行練習與遊戲。 6.觀察:利用課餘時間進行相關練習或遊戲,並完成運動記錄。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
十 7/4 7/8	單元八水中悠游 活動1海中浮潛真有趣、活動2泳池安全擺第一 活動3水中打水趣	3	1.能學習從事浮潛活動安全注意事項。 2.了解各項浮潛的用具使用方法。 3.能利用課餘時間,自行從事浮潛活動,並與	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2c-II-1 遵守上課	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.實作:能藉由浮潛三寶的圖片或實物讓學生認識。 2.討論:浮潛三寶的重要性及浮潛的安全注意事項。	【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 海E9 透過肢

			<p>同學分享。</p> <p>4.學習游泳池安全規範並確實遵守。</p> <p>5.說明不遵守規範所造成的危害,並請學生反思。</p> <p>6.學習雙腳打水的動作要點,循序漸進的練習。</p> <p>7.透過遊戲,能夠了解打水動作的正確性。</p> <p>8.能思考策略,並運用於遊戲中。</p>	<p>規範和運動比賽規則。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>3.觀察:能觀賞浮潛的圖片或影片。</p> <p>4.實作:能確實遵守泳池的安全規範。</p> <p>5.討論:能和同學討論並思考不遵守規範的後果。</p> <p>6.觀察:觀察同學實際上課狀況,並作記錄。</p> <p>1.實作:能正確的作出雙腳打水的動作。2.討論:能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。</p> <p>3.觀察:能和同學合作進行。</p> <p>4.實作:能正確的作出雙腳打水的動作。5.討論:能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。</p> <p>6.觀察:能和同學合作進行</p>	<p>體、聲音、圖像及道具等,進行以海洋為主題之藝術表現。</p> <p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>
--	--	--	--	---	------------------------------	---	---